

ADHD-LAPSEN TOIMINNAN OHJAAMINEN KUVAT ARKEEN -OPAS VANHEMMILLE

Hanne Malkki

Opinnäytetyö
Toukokuu 2013

Hoitotyön koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) MALKKI, Hanne	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 3.5.2013
	Sivumäärä 41	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi ADHD-LAPSEN TOIMINNAN OHJAAMINEN Kuvat arkeen -opas vanhemmille		
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) HUUSKOLA, Katri HÄKKINEN, Sanna		
Toimeksiantaja(t) Keski-Suomen keskussairaala, Lasten neurologianpoliklinikka		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa potilasopas ADHD-lasten vanhemmille kuvien käytöstä lapsen oman toiminnan ohjauksen tukena. Opas voi olla myös työväline hoitohenkilökunnalle potilasohjauksessa. Työn tavoitteena oli antaa ADHD-lasten vanhemmille ideoita ja ohjausta kuvien käyttöön. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Keski-Suomen keskussairaalan Lastenneurologian poliklinikan kanssa.</p> <p>Neuropsykiatrinen erityispiirre on aivojen toiminnan kehityksellinen häiriö, jossa on mukana psyykkisiä oireita. Oireet voivat ilmetä motoriikan, oman toiminnan ohjauksen, kielellisen kehityksen, hahmottamisen, tarkkaavuuden, oppimisen, sosiaalisten taitojen, käyttäytymisen sekä psyykkisen kasvun ja mukautumisen alueella.</p> <p>Yksi neuropsykiatrisista erityispiirteistä on ADHD (attention-deficit hyperactivity disorder) eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. Sen ydinoireita ovat tarkkaavuuden vaikeudet, ylivilkkaus ja impulsiivisuus.</p> <p>Hyvä potilasohjaus perustuu potilaslähtöisyyteen. Se on aina kaksisuuntainen vuorovaikutussuhde. Hyvällä potilasohjauksella ADHD-perhe voi löytää keinoja arjen sujuvuutta helpottamaan.</p> <p>Opinnäytetyön viitekehyksen pohjalta tehtiin A5-kokoinen ja 12-sivuinen opas ADHD-lasten vanhemmille kuvien käytöstä lapsen toiminnan ohjaamiseen. Oppaassa käsitellään kuvien käyttöä yleisesti, päiväjärjestyksen tekemistä kuvilla, tekemisen osittamista ja sarjakuvapiirtämistä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Neuropsykiatria, ADHD, lapsi, potilasohjaus, potilasohjeet		
Muut tiedot		



Author(s) MALKKI, Hanne	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 3.5.2013
	Pages 41	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title THE GUIDANCE OF AN ADHD CHILD Pictures for the everyday life-guide for parents		
Degree Programme Degree Programme in Nursing		
Tutor(s) HUUSKOLA, Katri HÄKKINEN, Sanna		
Assigned by Central Finland Central Hospital, Outpatients' Department of Pediatric Neurology		
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis was to produce a patient guide for parents of ADHD children, concerning the use of pictures as a support in the guidance of the child's own activity. The guide can also be used as a tool for nursing staff in guiding the patient. The aim was to present the parents of ADHD children with some ideas about the use of pictures. The thesis was implemented in cooperation with the Outpatients' Department of Pediatric Neurology of the Central Finland Central Hospital.</p> <p>A neuropsychiatric peculiarity is a development disorder in brain function which includes psychiatric symptoms. The symptoms can present themselves in the areas of motor skills, guidance of one's own actions, language development, conceptualization, attention, learning, social skills, behavior and in the area of psychiatric development and adaptation. One of the neuropsychiatric peculiarities is the attention deficit hyperactivity disorder better known as ADHD. The main symptoms of this disorder are difficulties in attentiveness, hyperactivity and impulsiveness.</p> <p>Good patient guidance is always an interactional relationship that works in two directions and starts from the patient. With good patient guidance a family with ADHD children can find solutions for an easier everyday life.</p> <p>Based on the frame of reference in this thesis an A5-size, 12 page guide for the parents of ADHD children was drafted. The guide deals with the use of pictures in guiding the child's activities. The guide addresses the use of pictures in general, as well as discusses topics such as creating daily routines with the help of pictures, dividing tasks and drawing cartoons.</p>		
Keywords Neuropsychiatry, ADHD, child, patient guidance, instructions for patients		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	3
2	NEUROPSYKIATRINEN ERITYISPIIRRE JA ADHD	4
3	NEUROPSYKIATRISIA ERITYISPIIRTEITÄ OMAAVA LAPSI JA ARJEN HAASTEET ...	5
3.1	Pitkäaikaissairas lapsi perheessä.....	5
3.2	ADHD-lapsiperheen arki	6
3.3	ADHD-lapsen ohjaaminen.....	7
4	POTILASOHJAUS JA KUVIEN KÄYTTÖ TOIMINNAN OHJAAMISESSA	9
4.1	Ennakointia arkeen päiväjärjestyksen avulla	11
4.2	Sarjakuvapiirtäminen	12
4.3	Tunteiden hahmotus ja impulsiivisuudenhallinta	13
4.4	Osittaminen	14
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	18
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	18
7	POHDINTA.....	19
	LÄHTEET	21
	LIITTEET	24
	Liite 1 Ennakointia arkeen päiväjärjestyksen avulla.....	24
	Liite 2 sarjakuvapiirtäminen	25
	Liite 3 Tunteiden hahmotus ja impulsiivisuudenhallinta	26
	Liite 4 osittaminen.....	27
	Liite 5 osittaminen ”ensin” ja ”sitten” sanoja käyttäen	28

Liite 6 Kuvat arkeen-opas	29
--	-----------

1 JOHDANTO

Neuropsykiatrinen erityispiirre on aivojen toiminnan kehityksellinen häiriö, jossa on mukana psyykkisiä oireita. Oireet voivat ilmetä motoriikan, oman toiminnan ohjauksen, kielellisen kehityksen, hahmottamisen, tarkkaavuuden, oppimisen, sosiaalisten taitojen, käyttäytymisen sekä psyykkisen kasvun ja mukautumisen alueella. (Wallden ym. 2010.) Tavallisimpia neuropsykiatrisia häiriöitä ovat ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, ADD eli tarkkaavuuden häiriö ilman ylivikkautta, Touretten oireyhtymä, Aspergerin oireyhtymä ja kielelliset erityisvaikeudet (vanhalta nimeltään dysfasia). Lapsella saattaa olla useampia oireyhtymiä tai niiden piirteitä samanaikaisesti. (Huotari & Tamski 2010, 87.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään lapsen ADHD:hen.

Neuropsykiatristen häiriöiden esiintyvyys on viime vuosikymmeninä kasvanut suuresti. Mahdollisesti lisääntyneen tietoisuuden takia ne tunnistetaan paremmin. Neuropsykiatrisesti oirehtivat lapset ovat riskissä syrjäytyä ja saada liitännäisoireita. Yksilöllisten tukitoimien aloittaminen ajoissa helpottaa arjen sujuvuutta, vähentää syrjäytymisen riskiä ja ongelmien kasaantumista. (Nepsy-käsikirja 2011, 29.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ADHD-lasten vanhemmille opas kuvien käytöstä lapsen oman toiminnan ohjaamisen tueksi. Oppaan tavoitteena oli myös tarjota työväline hoitohenkilökunnalle heidän työskennellessään ADHD-perheiden kanssa. Opasta voi myös hyödyntää lapsille, joilla on muita neuropsykiatrisia häiriöitä.

Opinnäytetyö oli työelämälähtöinen, ja se toteutettiin yhteistyössä Keski-Suomen Keskussairaalan Lastenneurologian poliklinikan kanssa. Poliklinikalla sairaanhoitaja antaa ohjausta ja tietoa perheille neurologisista sairauksista.

2 NEUROPSYKIATRINEN ERITYISPIIRRE JA ADHD

ADHD (attention-deficit hyperactivity disorder) on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. Sen ydinoireita ovat tarkkaavuuden vaikeudet, ylivilkkaus ja impulsiivisuus. ADHD on neuropsykiatrinen kehityksellinen häiriö, ja sekä perimä että ympäristötekijät vaikuttavat sen kehittymiseen. (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, lapset ja nuoret) 2012.) ADHD:n yleisyys väestössä vaihtelee 4-8 prosenttiin eri tutkimuksissa. Westerisen (2009) mukaan tarkkaavaisuus-ylivilkkaushäiriöisiä on keskimäärin koulua aloitettaessa noin 5 prosenttia eli keskimäärin vähintään yksi oppilas jokaisella luokalla.

Jokaisella ADHD-lapsella oireyhtymä ilmenee yksilöllisesti ja oireet vaihtelevat eri ajanjaksoilla ja elämäntilanteissa. (Huotari & Tamski 2010, 90.) Tarkkaavaisuuden pulmat voivat näkyä haasteena kuunnella ohjeita ja se saattaa myös vaihdella päivän mittaan. ADHD-lapsella leikkeihin ja peleihin keskittyminen saattaa tuottaa hankaluuksia. Koulutunnilla keskittyminen ja tehtävien loppuun tekeminen voi olla lapselle haasteellista. Erilaisiin ärsykkeisiin reagoiminen voi olla voimakasta. (Michelsson, Miettinen, Saresma & Virtanen 2003, 12, 46–48.) Ylivilkkaista lapsista on vaikea pysyä paikallaan ja olla tarvittaessa hiljaa. Yleisesti ADHD-henkilö saattaa olla motorisesti levoton, mikä ilmenee vääntelehtimisellä sekä käsien ja jalkojen heiluttamisena. Impulsiivisuus ilmenee hetken mielihalujen toteuttamisena, toisten ihmisten päälle puhumisena, vuoron odottamisen vaikeutena ja tunteiden ilmaisun impulsiivisuutena. (Huttunen 2010.)

Suomessa ADHD-diagnoosi tehdään ICD-10-tautiluokituksen mukaan käyttäen aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön (F90.0) diagnoosikriteereitä, ja se pohjautuu laaja-alaiseen arviointiin. Niiden mukaan keskittymiskyvyttömyyden, hyperaktiivisuuden ja levottomuuden pitää olla poikkeavaa ja laaja-alaista. Lisäksi niiden pitää esiintyä useissa tilanteissa ja olla pitkäkestoisia, vähintään kuusi kuukautta kestänyt, ja ne eivät saa johtua muista häiriöistä. Oireiden on pitänyt alkaa viimeistään seitsemän ikäisenä. (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, lapset ja nuoret) 2012.)

3 NEUROPSYKIATRISIA ERITYISPIIRTEITÄ OMAAVA LAPSI JA ARJEN HAASTEET

3.1 Pitkäaikaissairas lapsi perheessä

Suomessa on tutkimusta ja hoitoa tarvitsevia psyykkisiä häiriöitä yli 10 prosentilla lapsista sekä 15 prosentilla nuorista. Lapsista yli 20 prosentilla on ainakin yksi pitkäaikaissairaus ja kasvuiän lopussa todetaan yli 5 prosentilla jatkuva elämänlaatua haittaava sairaus tai vamma. (Rajantie & Perheentupa 2005.) Pitkäaikaissairaus voidaan määritellä vähintään kuusi kuukautta kestäväksi toimintahäiriöksi tai sairaudeksi, mikä aiheuttaa ajoittaisen tai jatkuvan lääke- tai muun hoidon tarpeen (Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori & Palo 2006, 96). Lasten tavallisimpia pitkäaikaissairauksia ovat allergiset sairaudet, neurologisen kehityksen poikkeamat sekä mielenterveyden ongelmat (Lastenneuvolaopas 2004). Tässä opinnäytetyössä lapsella tarkoitetaan alle 16-vuotiasta.

Pitkäaikaissairaudet voivat olla joko kestoaltaan pitkäaikaisia tai elinikäisiä. Lapsen pitkäaikaissairaus tai vammaisuus on aina kriisi perheessä. Neuropsykiatrisia erityispiirteitä omaavan lapsen saadessa diagnoosin koko perhe reagoi, vaikka sitä olisi odotettukin ja piirteiden nimeäminen saattaa tuoda jopa helpotusta. Perheeseen lapsen diagnoosi vaikuttaa monella eri tavalla. (Huotari & Tamski 2010, 97.)

Lapsen sairauden tai vamman luonne ei määrää sopeutumisen ennustamista. Siihen vaikuttavat perheenjäsenen sekä koko perheen muutoskyky ja voimavarat. Tärkeää on, että vanhemmat osaavat etsiä riittävästi tietoa, tukea ja apua. Sopeutumiseen vaikuttaa myös perheen fyysinen ja sosiaalinen ympäristö. Se helpottuu perheen kokiessa saavansa hyväksyntää. Toimeentulolla, palvelujen saatavuudella ja asunnon toimivuudella on myös merkitystä perheen sopeutumiseen. Perhe saattaa joutua tekemään arjessaan erityisjärjestelyjä. Vanhemmista toinen voi joutua jäämään kotiin tai lyhentämään työaikaansa. Vanhempien jatkuva huoli lapsesta sekä kasvatuksen yhdenmukaisuus lisää keskustelua perheessä. (Henttonen, Kaukoranta, Kääriä-

nen, Melamies & Sippone 2002, 4.) Waldenin (2006) mukaan lapsen pitkäaikaissairaus koettelee myös perheen sisäisiä ihmissuhteita ja sosiaalista kanssakäymistä. Osittain sosiaalisen selviytymisen riski riippuu sairauden laadusta, mutta se saattaa myös vahvistaa perheen sisäistä yhteenkuuluvuutta ja vahvistaa ystävyysuhteita. (Mts. 33.)

3.2 ADHD-lapsiperheen arki

Lapsiperheen arki on monesti kiireistä aikataulujen yhteensovittamista. Kun perheessä on neuropsykiatrisia erityispiirteitä omaava lapsi, tuo se vielä omia haasteita arkeen. Neuropsykiatrinen erityispiirre ei välttämättä itsessään vaikeuta arkea, vaan ympäristö missä henkilöt elävät, voi aiheuttaa pulmia arjessa. (Huotari & Tamski 2011, 85.) Esimerkiksi suuri ryhmä ja meluisa ympäristö saattavat voimistaa ADHD -lapsen oireilua tai runsaasti yksityiskohtia ja liikettä sisältävä tila vaikeuttaa keskittymistä (Moilanen 2012, 137).

Lapsen ominaispiirteet ja hänen temperamenttinsa vaikuttavat ohjaamiseen ja tukemisen muotoihin. Lapsen tukeminen oikealla tavalla auttaa lasta käyttäytymään toivotusti. (Ikonen & Krogerus 2009, 8.) Aikuisissa herää helposti myönteisiä tunteita lasta kohtaan, joka on joustava ja sopeutuvainen, mielialaltaan myönteinen ja jonka on helppo säädellä aktiivisuuden tasoon. Lapsen vanhemmat tai muut lähiaikuiset saavat silloin helpommin onnistumisen kokemuksia kasvattajina ja käyttävät enemmän myönteisiä kasvatuskäytäntöjä. Lapsi, joka taas on joustamaton ja levoton, mielialaltansa luontaisesti kielteisempi ja jonka on vaikea säädellä aktiivisuuden tasoon, saattaa herättää aikuisessa kielteisiä tunteita. Onnistumisen kokemuksia kasvattajana ei juuri tule, ja kasvattaja saattaa olla vaativan kasvatustehtävän äärellä. Silloin vuorovaikutus voi olla yhteentörmäyksille herkemmin altis ja huonoja kasvatustekijöitä, esimerkiksi uhkailua ja kovia rangaistuksia, voidaan käyttää useammin. Ne taas voivat haitata lapsen kehitystä. Aikuisen on hyvä olla tietoinen, millaiset kasvatuskäytännöt tukevat lapsen myönteisen minäkuvan rakentumista, itsetunnon kehitystä ja käyttäytymisen säätelyä sekä uusien asioiden oppimista. (Serenius-Sirve & Kippola-

Pääkkönen 2012, 153–154.) On todettu, että ADHD-lasten vanhempien ohjauksella ja valmennuksella on suuri merkitys lapsen kehitykselle ja kasvulle. Myös vanhemmat voivat oikean tiedon avulla helpottaa arjen vaikeuksia muuttamalla toimintaympäristöä ja opettelemalla uusia toimintamalleja yhdessä lapsen kanssa. (ADHD-liitto.) Toimivan arjen edellytyksiä ovat tiivis ja pitkäjänteinen yhteistyö, koulutus, ohjaus ja konsultaatio perheen jäsenten sekä heidän tukiverkoston kesken (Honkasilta 2011, 6). Heikkilä (2009, 10) siteeraa Anja Rantalaa (2002), jonka mukaan hyvän kasvupaikan lapselle luovat tavalliset arkipäiväiset toimintatilanteet. Lapsi kehittyy ja oppii jokapäiväisessä vuorovaikutus- ja toimintatilanteissa osallistumalla, tehtäviä tekemällä, matkimalla sekä muilla sosiaalisen oppimisen keinoilla. (Mts. 10.)

Vanhemmat voivat tukea lasten tarkkaavaisuutta säätelämällä heidän keskittymistään haittaavia asioita. Joidenkin lasten keskittymistä musiikin kuunteleminen helpottaa, toisia lapsia taas pienikin melu häiritsee. Sinitarran tai muovailuvahan näprääminen käsissä tai purukumin pureskelu voivat helpottaa keskittymistä. Lapsen kiinnostuksen kohteita voi hyödyntää tarkkaavaisuutta vaativissa tehtävissä. Lapselle annettavien ohjeiden pitää olla selkeät ja ne on hyvä pilkkoa osiin. Tässä voi käyttää myös kuvia apuna. (Huotari & Tamski 2011, 232-233.)

3.3 ADHD-lapsen ohjaaminen

Toiminnan ohjaamisella tarkoitetaan ihmisen kykyä säädellä käyttäytymistään tilanteen vaatimusten mukaisesti. Sitä pidetään yleiskäsitteenä monille erilaisille taidoille. Tällaisia taitoja ovat ennakointi ja suunnittelu, suunnitelman mukaan toimiminen, oman toiminnan arviointi sekä tehtävää häiritsevien tekijöiden huomiotta jättäminen. (Paananen, Heinonen, Knoll, Leppänen & Närhi 2011, 12 - 13.)

Neuropsykiatriin piirteisiin liittyy puutteellinen kyky arvioida ja suunnitella omaa toimintaa. Tämä johtaa usein poukkoiluun virikkeiden ja impulssien perässä, hetken mielijohteesta toimimiseen sekä vaikeuksiin tehtävien loppuunsaattamisessa. (Huotari & Tamski 2011, 121.) Närhen (2007, 8) mukaan aikuisten pitäisi jäsentää lapselle

annettavat tehtävät hyvin ja ympäristön tulisi tarjota selviä tavoitteisiin ohjaavia toimintavihjeitä.

Kuntoutustoimien tavoitteena on keskittyä enemmän yksilöllisiin tukitoimiin, etsiä keinoja arjessa selviytymiseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Tarvittaessa tukitoimien miettiminen pitäisi aloittaa heti eikä vasta diagnoosin varmistuttua. (Kippola-Pääkkönen 2012, 79.)

Lapsen toimintaa ohjaa myönteisen ja kielteisen palautteen antaminen, ja tarkkaavaisuushäiriöisellä sen merkitys vielä kasvaa. Sillä on vaikutuksia toiminnanohjaamiseen sekä positiivisen identiteetin kehittymiseen. (Aro & Närhi 2003, 47.) Tehokas palaute on Aron ja Närhen (2003) mukaan johdonmukaista, säännöllistä, välitöntä, selkeää ja voimakkuudelta sopivaa. Konkreettiset seuraukset, kuten palkkiot ja etuisuuksien menetykset, sekä myönteinen palaute ovat merkittäviä ohjaamaan lapsen käyttäytymistä. (Mts. 48.)

Greenen (2009) mielestä seuraamuksien, kuten palkkioiden ja etuisuuksien menetyksien käyttö ei monestikaan toimi lasten kanssa, joilla on haasteellista käytöstä. Tällaista käytöstä saattaa esiintyä ADHD-lapsilla, uhmakkuus- ja käytöshäiriöisillä, kielellisistä häiriöistä kärsivillä sekä lapsilla joilla on vaikeuksia tulla toimeen muiden kanssa. Haasteelliset lapset haluaisivat käyttäytyä hyväksyttävästi, mutta heillä ei ole taitoja siihen, ja seuraamukset eivät opeta näitä taitoja lapselle. Greenen mukaan ensin selvitetään lapsen puutteelliset taidot ja sen jälkeen mietitään keinoja niiden oppimiseksi yhdessä lapsen kanssa. Greene kutsuu mallia yhteistoiminnalliseksi ongelmanratkaisuksi (CPS) (Mts. 20–64).

Päivitetyssä ADHD:n käypä hoito-suosituksessa (2012) on myös osio myönteisestä ohjaamisesta, mitä suositellaan vanhempien kanssa käytävän läpi. Puustjärvi (2011) painottaa siinä positiivisen vuorovaikutuksen toimintamalleja sekä antaa konkreettisia keinoja ohjaamiseen. Lapsen ohjaamisessa kohti toivottua lopputulosta on hyvä miettiä, miten halutaan lapsen toimivan. On tärkeää ennakoida tulevia tapahtumia, apuna voi käyttää lukujärjestystä, kalenteria tai kuvasarjaa. Lapselle kerrotaan mitä

on odoteltavissa ja miten hänen toivotaan käyttäytyvän. Hänelle opetetaan hyväksyttäviä toimintatapoja ja neuvotaan kuinka toimia ongelmatilanteissa. Etukäteen on hyvä miettiä vaihtoehtoisia tapoja toimia muuttuvien tilanteiden varalle. Toiminta pyritään suunnittelemaan niin, että vältetään aiheuttamasta turhia riskitilanteita, esimerkiksi väsyneen ja nälkäisen lapsen kanssa ei mennä kauppaan. (Mts. 2011.)

Puustjärven (2011) mukaan lapselle puhuttaessa käytetään mieluummin suoraa ohjetta kuin kieltoa, esimerkiksi ”Kävele” on parempi kuin ”Älä juokse”. Lapselle annetaan yksi ohje kerrallaan ja tarvittaessa kerrotaan, milloin hänen odotetaan toimivan. Lapsi tarvitsee välitöntä palautetta, kiitosta, hymyä ja kosketusta. Tarvittaessa kielletään napakasti ja lyhyesti. Turhia selityksiä vältetään kieltotilanteessa. On tärkeää, että aikuinen on aidosti kiinnostunut lapsesta ja yhdessäololle on aikaa riittävästi. Lapsi tarvitsee läheisyyttä ja lähellä oloa, vaikka hän olisi ollut hankala. Lasta tulisi arvostaa ja hyväksyä hänet sellaisena kuin hän on. Onnistumisen kokemukset ovat kaikille lapsille tärkeitä. (Mts. 2011.)

Positiivisia yhdessäolonhetkiä voi tehdä vaikka rentoutumisharjoituksista. Lasta voi rentouttaa hieroen pallolla vartaloa tai jalkapohjia. Nukkumaan mentäessä painava peitto myös auttaa osaa lapsista rauhoittumisessa ja rentoutumisessa. Vanhemman oma rauhallinen käytös voi helpottaa lasta rauhoittumaan. (Mts. 2011.)

4 POTILASOHJAUS JA KUVIEN KÄYTTÖ TOIMINNAN OHJAA- MISESSA

Kääriäisen (2007) mukaan laadukas potilasohjaus perustuu potilaslähtöisyyteen, jolloin tiedetään potilaan taustatekijät, omaiset ja ohjauksen tarve huomioidaan. Potilasohjaus on aina kaksisuuntainen vuorovaikutussuhde, joka perustuu keskusteluun. Potilaalla on mahdollisuus kysyä ja kertoa oma näkökulmansa asiaan. Ohjaaja ja ohjattava ovat tilanteessa tasavertaisia. Ohjaaminen on aktiivista ja tavoitteellista toimintaa, missä ollaan vuorovaikutteisessa tilanteessa potilaan ja hoitohenkilöstön välillä. Potilas on aina oman elämänsä asiantuntija, mutta hoitohenkilöstöllä on aina

ammattillinen vastuu ohjaustilanteessa. Hyvällä potilasohjauksella mahdollistetaan hoitohenkilöstön ja potilaan oppiminen, kansantaloudelliset säästöt sekä terveyden edistäminen. (Mts. 134.)

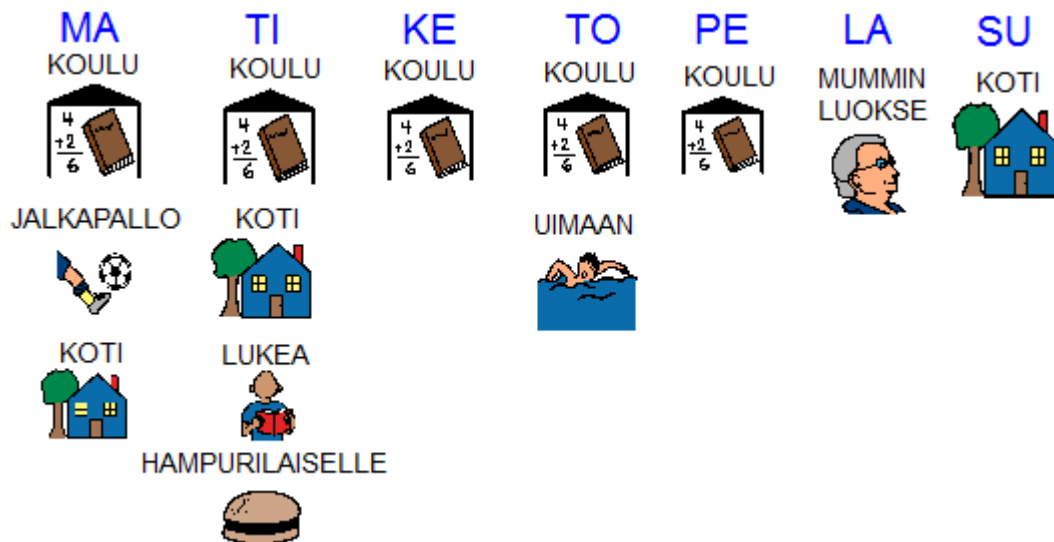
Hyvä potilasohje on kieleltään selkeä. Se on suunnattu potilaalle tai hänen läheiselleen. Potilasohje on hyvä kirjoittaa yleiskielellä, enemmän aktiivi kuin passiivi muotoon. Selkeät lauserakenteet helpottavat lukemista. Otsikointi ja kappalejaot sekä lihavointi tarvittaessa selkeyttävät potilasohjetta. (Hyvärinen 2005.) Kuvien, kaavioiden ja taulukoiden käyttö voi lisätä kirjallisen ohjeen ymmärrettävyyttä ollessaan kiinnostusta herättäviä ja ymmärrettäviä. Korostettavia asioita voidaan painottaa tekstissä alleviivauksilla. Huomion kiinnittäminen myös ohjeen kokoon ja väriytykseen kannattaa. Ohjeen sopiva koko ja värit sekä selkeästi luettava kirjasintyyppi lisää ohjeen mielenkiintoa. Tekstikappaleissa pääasia on ensimmäisessä virkkeessä ja yksi asia on kappaletta kohden. (Kyngäs ym. 2007, 127.)

Vanhempien ohjaaminen kuvien käyttöön on yksi esimerkki ADHD-lapsen lääkkeettömästä hoidosta. Tavallisimpia lapselle ja perheelle annettavia lääkkeettömiä hoitoja eli psykososiaalisia hoitoja ovat ADHD-ohjaus, tukitoimet päiväkodissa ja koulussa, vanhempienohjaus, käyttäytymishoito sekä vertaistuki ja sopeutumisvalmennuskurssit. (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, lapset ja nuoret) 2012.) Kuvia voidaan käyttää puheen tukena muun muassa ajan, ympäristön, tilojen, henkilöiden ja toiminnan jäsentämisessä. Kuvien avulla voidaan kertoa myös tunteista ja tarpeista sekä kokemuksista. Niistä on apua lapsen motivoinnissa ja hänen omatoimisuutensa tukemisessa. Kuviin voi myös aina palata. (Oppaat ja kuvat 2012.) Kuva on puhetta konkreettisempi ja usein selkeämpi. Kuvien avulla onnistutaan usein lisäämään vuorovaikutusta ja siten edistämään kielen ja sosiaalisten taitojen kehitystä. (Lehtisare 2012, 11.)

4.1 Ennakointia arkeen päiväjärjestyksen avulla

Arjen strukturoinnilla tarkoitetaan esimerkiksi päivän ohjelman suunnittelemista etukäteen eli päiväjärjestyksen tekemistä. Strukturointia voidaan havainnollistaa valokuvilla, piirretyillä, lehdestä leikatuilla ja tietokoneohjelmien kuvilla. Lapsen kanssa valitaan yhdessä arjen toiminnoista kertovia kuvia. Ohjelma on hyvä käydä lapsen kanssa aamuisin läpi ja siihen voi palata päivän aikana. Strukturoinnin avulla lapsi saa turvallisuuden tunnetta arkeen ja helpotusta tilanteiden ennakoimiseen. Päiväjärjestys tuo lapselle rutiineja ja vähentää siten ristiriitatilanteita. (Saari & Pulkkinen 2009; Arki toimimaan – vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen 2011, 17.)

Lapsen kanssa yhdessä harjoitellaan uutta päiväjärjestystä, voidaan esimerkiksi katsoa, mitä seuraavaksi tehdään. Kun on aika siirtyä seuraavaan toimintoon, voi edellistä kuvaavan kortin kääntää ympäri. (Lehtisare 2012, 14.) Päiväjärjestyksen on hyvä olla seinällä tai sen voi tehdä kalenterimalliseksi, jota voi kuljettaa mukana. Siinä voi olla osa päivästä, koko päivä tai viikko, mikä tuntuu lapselle parhaalta. Ennakoinnista on apua myös siirtymätilanteisiin. (Oppaat ja kuvat 2012.)



Päiväjärjestys (Boardmaker Software Family 1981 - 2009)

4.2 Sarjakuvapiirtäminen

Vanhemmille lapsille ja nuorille toimintasuunnitelma voidaan laatia sarjakuvan muotoon. Tarkoituksena on kuvata sosiaalista toimintaa ja sen normeja ja sääntöjä. Niiden tarkoituksena on antaa keinoja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Sarjakuvakeskustelujen tarkoitus on kuvata myös syy-seuraussuhteita. Sarjakuvitettu keskustelu on aina henkilökohtaista. (Andersson 2006, 20.)

Sarjakuvitetussa keskustelussa piirretään kuvasarja, joka tulkitsee ja tunnistaa tunteita, tekemisiä ja sanomisia. Sen avulla kuvaillaan menneitä tapahtumia ja mitä tapahtuu tällä hetkellä. Kuvasarja myös selkeyttää tulevaa ja sitä voidaan käyttää suunnittelun apuna. Suunnitelmien muutoksia voidaan selkeyttää kuvilla niin, että niiden ymmärtäminen on mahdollista. Kuvien avulla tapahtuma voidaan pilkkoa helpommin ymmärrettävään muotoon. (Mts.28.) Sarjakuvatyöskentely auttaa myös lasta jäsentämään tilanteiden etenemistä sekä ymmärtämään muiden toimintaa. Kuvien tapahtumista keskustellaan lapsen kanssa. (Rautamies, Laakso & Poikonen 2011, 210.) Sarjakuvitettuun piirtämiseen tarvitaan vain kynä ja paperia. Piirtämisen taitoa ei tarvitse olla. (Kujanpää 2009, 27.) Heikura-Pulkkisen ja Kujanpään (2006, 16) mukaan sarjakuvakeskustelua voi käyttää kolmesta vuodesta eteenpäin, kun lapsi ymmärtää kuvallista päiväjäjestystä, niin yleensä hänellä on valmiuksia myös sarjakuvakeskusteluun.



Sarjakuvapiirtäminen (Oma piirros 2013, mukaillen Lehtisare 2012, 17.)

4.3 Tunteiden hahmotus ja impulsiivisuudenhallinta

Tunteiden hahmottaminen ja niiden hyväksyttävien purkamiskeinojen harjoittelu ovat lapselle tärkeitä asioita. Tunteiden hahmottamiseen kuuluu niiden tunnistaminen, niihin reagointi ja niiden nimeäminen. Hahmottamisessa ja hyväksyttävien purkamiskeinojen harjoittelussa voidaan myös käyttää tukena kuvallista materiaalia. (Oppaat ja kuvat 2012.)

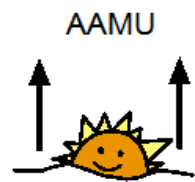


Impulsiivisuudenhallinta (Oppaat ja kuvat, 2012.)

Pettymyksen, kiukun ja turhautumisen tunteiden hallinnan opettelussa on tärkeää aikuisen antama malli ja vaihtoehtojen antaminen käyttäytymiselle (Mts. 2012).

4.4 Osittaminen

Osittamisella voidaan lasta helpottaa hahmottamaan tapahtumien ja asioiden kokonaisuuksia, missä saattaa olla vaikeuksia. Lapsi saattaa tarvita paljon aikuisen apua omatoimiseen työskentelyyn esimerkiksi läksyjen tekoon, pukemiseen. Asioiden ja tapahtumien pienempiin osiin pilkkominen kuvien avulla tai piirtämällä helpottaa lasta toimimaan, lapsi voi edetä askel kerrallaan. Sillä tuetaan myös ymmärtämään millä tavalla tapahtumien ja asioiden osatekijät tekevät kokonaisuuksia. (Oppaat ja kuvat 2012.) Seuraavissa kahdessa esimerkki kuvasarjassa on ositettu aamutoimet ja pukeminen.



PESE KÄDET



PESE HAMPAAT



PUKEA



Osittaminen (Boardmaker Software Family 1981 - 2009)

PUKEA PÄÄLLE



ALUSHOUSUT



T-PAITA



HOUSUT

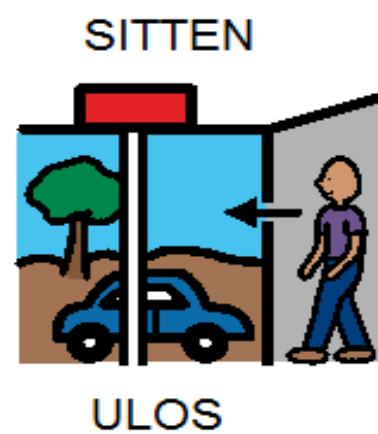
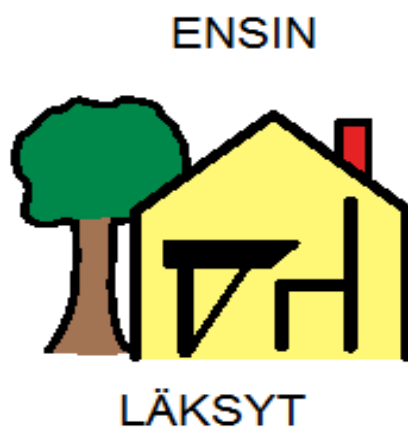


SUKAT



Osittaminen (Boardmaker Software Family 1981 - 2009)

Sellaiset sanat kuin ”ensin” ja ”sitten” helpottavat myös lapsen siirtymisen ennakointia.



5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas ADHD-lasten vanhemmille kuvien käytöstä lapsen oman toiminnan ohjaamisen tukena. Oppaan tavoitteena oli myös olla työväline hoitohenkilökunnalle, heidän työskennellessään ADHD-perheiden kanssa ja antaa ADHD-lapsen vanhemmille ideoita kuvien käyttöön. Opasta voi myös hyödyntää lapsille, joilla on muita neuropsykiatrisia häiriöitä.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään selvitys tutkittavasta asiasta ja toteutetaan lopullinen tuotos. Se voi olla jonkun tapahtuman järjestäminen tai ammatilliseen käyttöön tehty ohje tai opastus. Toiminnallisessa opinnäytetyössä toimeksiantaja mahdollistaa työelämälähtöisyyden, jolloin se tukee parhaimmillaan ammatillista kasvua. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Keski-Suomen keskussairaalan Lastenneurologian poliklinikan kanssa. Tiedonhaku ja opinnäytetyön teoriapohjan kirjoittaminen on aloitettu 2011. Opinnäytetyön viitekehys muodostuu seuraavista käsitteistä: neuropsykiatrinen erityisongelma, ADHD, pitkäaikaissairas lapsi perheessä, oman toiminnan ohjaus, kuvien käyttö toiminnan ohjaamisessa, potilasohjeet ja -ohjaaminen.

Opinnäytetyön teorian pohjalta työstettiin A5-kokoinen ja 12-sivuinen opas ADHD-lapsen vanhemmille (ks. liite 6). Oppaan nimeksi tuli Kuvat arkeen -opas. Opas käsiteli aiheita kuvien käyttö lapsen toiminnan tukena, päiväjärjestys kuvilla, sarjakuva-keskustelu ja osittaminen. Oppaassa asiat esitettiin selkeästi kohderyhmä huomioiden, perustellen kuvien käytön hyöty. Se kirjoitettiin aktiivimuodossa ja sopivalla kirjasinkoolla sekä valittiin helppolukuinen ja selvä kirjasintyyppi. Oppaan kuvat on tehty Jyväskylän ammattikorkeakoulun tietokoneella Boardmaker-ohjelmaa käyttäen, mihin koululla on lisenssi. Oppaassa on etusivulla Keski-Suomen keskussairaalan oma perhoslogo ja otsikoinnissa käytettiin sairaanhoitopiiriin määriteltyjä virallisia

pää- ja tukivärejä. Keski-Suomen keskussairaalan monistuskeskus painoi oppaan ja toimeksiantaja maksoi painatuksesta aiheutuvat kustannukset.

7 POHDINTA

Opiskeluharjoittelussa Keski-Suomen keskussairaalan Lastenneurologian poliklinikalla ilmeni tarve oppaalle kuvien käytöstä ADHD-lapsen tukemisessa. Työn tarkoituksena oli tehdä potilasopas, jonka tavoitteena oli antaa tietoa vanhemmille kuvien käytöstä ADHD-lapsen elämässä sekä olla työvälineenä hoitohenkilökunnalle potilasohjauksessa. Tulevaisuudessa vanhemmilta ja hoitohenkilökunnalta saatu palaute oppaasta kertoo, onko tavoitteisiin päästy.

Opinnäytetyötä aloittaessa haasteena oli saada aihe rajattua. ADHD:stä löytyi runsaasti tutkimustietoa, mutta varsinaisesti kuvien käytöstä oman toiminnan ohjaamisessa ei löytynyt tutkimuksia. Oppaan tekeminen oli haastavaa jo pelkästään kuvankäyttöohjelmien käytön opettelu vuoksi. Opinnäytetyö tehtiin kokopäivätyön ohessa, mikä vaikeutti aiheeseen keskittymistä. ADHD-lapsen lääkkeettömistä hoidoista ei löytynyt paljon tutkittua tietoa, mutta niiden hyöty mainitaan jo ADHD:n uusitus- Käypä Hoito -suosituksessa. Alan asiantuntijoiden tekemiä kirjoja löytyy, ja niitä käytettiin lähteinä.

Opinnäytetyön aihe oli kiinnostava ja työn tekeminen oli opettavainen kokemus. Opiskeluharjoittelun aikana koettiin, että kuvien käytön oppaasta voi olla vanhemmille hyvin tarpeellista konkreettista apua. Vanhemmat voivat kokea ADHD-lapsen kasvattamisen haastavana, eivätkä usein saa onnistumisen tunteita kasvattajana. Tämä voi johtaa negatiivisuuden kierteseen, jolloin lapsen positiivinen minäkuva ei kehity parhaalla mahdollisella tavalla. Kierteen katkaisuun voi olla apuna uudet toimintamallit, esimerkiksi kuvien käyttö. Kuvien käyttö rutiininomaisesti perheen arkiaskareiden lomassa vaatii vanhemmilta sitoutumista ja motivaatiota. Kuvien käytöstä ei ole välttämättä kaikille lapsille apua heti, jolloin vanhemmilta vaaditaan pitkäjänteisyyttä.

Oppaasta tuli 12-sivuinen A5-kokoinen tuotos. Toimeksiantajalta saadun palautteen mukaan oppaan kieltä ja sisältöä muokattiin. Oppaasta tuli selkeä ja loogisessa järjestyksessä etenevä. Potilasohjauksessa hoitohenkilöstö voi hyödyntää opasta yhdessä Arki toimimaan -vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen -oppaan kanssa, missä käydään laajemmin läpi lapsen myönteistä tukemista. Opinnäytetyön teoriaosuutta olisi voinut laajentaa käsittelemällä ADHD:tä syvemmin ja oppaasta olisi tullut myös kattavampi, jos siinä olisi ollut osio lapsen impulsiivisuuden hallinnasta.

Jatkossa mielenkiintoinen tutkimusaihe on perheiden kokemukset laajemmin erilaisista psykososiaalisista hoidoista. Olisi myös hyvä tietää onko tästä potilasoppaasta ollut apua perheille, ja minkälaisia kehittämissuhteita vanhemmilla olisi.

LÄHTEET

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, lapset ja nuoret). 2012. Käypä hoito suositus 9.1.2012. Koonnut työryhmä Moilanen, I. ja muut. Viitattu 5.3.2013.

<http://www.kaypahoito.fi/> ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, lapset ja nuoret).

ADHD-liitto, Alle kouluikäisen ADHD (opas). Viitattu 24.9.2011. <http://www.adhd-liitto.fi/> oppaat ja julkaisut, oppaat ja ladattavat materiaalit.

Andersson, B. 2006. Sosiaaliset tarinat ja sarjakuvitettu keskustelu. Jyväskylä: Kopijyvä.

Arki toimimaan –vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen. 2011. ADHD -liitto ry, Barnavårdsföreningen i Finland r.f. ja ADHD -keskus. Porvoo: Kirjapaino Uusimaa.

Aro, T. & Närhi, V. 2003. Tarkkaavaisuushäiriöinen oppilas koululuokassa. Jyväskylä: Niilo Mäki instituutti.

Boardmaker Software Family 1981 - 2009. Cd-rom. Versio 6.0. Kuvaohjelma. Pittsburgh: Mayer-Johnson.

Greene, Ross. W. 2009. Koulun hukkaamat lapset: opas käytösongelmaisten lasten auttamiseksi. Porvoo: Bookwell.

Heikkilä, M. 2009. ADHD -lasten vanhempien kokemukset arjesta ja saaduista tukipalveluista. Opinnäytetyö. Diakonia ammattikorkeakoulu. Sosionomi (YAMK). Terveystieteiden edistämisen koulutusohjelma.

Heikura-Pulkkinen, U. & Kujanpää, S. 2006. Sosiaaliset kuvatarinat. Jyväskylä: Gummerus.

Henttonen, P., Kaukoranta, J., Kääriäinen, H., Melamies, N. & Sipponen, M. 2002. Erilainen, samanlainen sisarus - opas pitkäaikaissairaana tai vammaisen lapsen sisaruksen tukemiseen. Tampere: Cityoffset.

Honkasilta, J. 2011. Yksilöpatologiasta yhteisöpatologiaan - AD/HD- oppilas peruskoulussa. Pro gradu- tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

Huotari, A. & Tamski, E-L. 2011. Tammenterhon tarinoita, kirja valmennuksesta. Jyväskylä: Kopijyvä.

Huttunen, M. 2010. Tietoa potilaalle: ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö). Duodecim-julkaisu. Viitattu 23.8.2011. <http://www.terveysportti.fi/> aikakauskirja Duodecim, Tietoa potilaalle: ADHD.

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on hyvä potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Aikakauskirja Duodecim 121, 2, 1769-73. Viitattu 5.9.2011. <http://www.terveysportti.fi/> lääkärin tietokannat, aikakauskirja Duodecim, millainen on hyvä potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon.

Ikonen, O. & Krogerus, A. (toim.) 2009. Ainutkertainen oppija. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Ivanoff, P., Risku, A., Kitioja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2006. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. 3. uud.painos. Helsinki:WSOY.

Kippola-Pääkkönen, A. 2012. Hoidon ja kuntoutuksen monimuotoisuus. Teoksessa: ADHD diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Toim. Dufva, V. ja Koivunen, M. Juva: PS-kustannus.

Kujanpää, S. 2009. Tukikeskustelun käsikirja. Terapeuttista keskustelua hyväksyttävässä ilmapiirissä. Haukkarannan koulun julkaisusarjat. oppimateriaalit.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Kääriäinen, M. 2007. Potilasohjauksen laatu: Hypoteettisen mallin kehittäminen. Väitöskirja. Lääketieteellinen tiedekunta. Oulu: University press.

Lastenneuvolaopas. 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu. Viitattu 29.9.2011. <http://www.terveysportti.fi/> Lastenneuvolaopas, Pitkäaikaisesti sairas lapsi, paljon sairastava lapsi, vammaisen lapsi.

Lehtisare, S. 2012. Toimiva arki visuaalisin keinoin - Opas visuaalisuuteen lasten ohjauksessa. Tampereen kaupungin internetsivut. Viitattu 30.3.2013. <http://www.tampere.fi/perhejasosiaalipalvelut/neptunus.html>.

Michelsson, K., Miettinen, K., Saresma, U. & Virtanen P. 2003. AD/HD nuorilla ja aikuisilla. Juva: PS-kustannus.

Moilanen, I. 2012. Lapsen ADHD. Teoksessa: ADHD diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Toim. Dufva, V. ja Koivunen, M. Juva: PS-kustannus.

Nepsy-käsikirja. 2011. Toim. O. Kaljunen. Tampereen kaupungin Tietotuotannon ja laadunarvioinnin julkaisusarja C3/2011. Tampere: Juvenes print.

Närhi, V. 2007. Koulun keinoja tarkkaavaisuushäiriöisen lapsen opiskelun ja koulun käynnin tukemiseen. ADHD 4, 8.

Oppaat ja kuvat. 2012. Tampereen kaupungin julkaisema neuropsykiatrisista erityisvaikeuksista koottu tietopaketti. Viitattu 24.4.2013. <http://www.tampere.fi/index.html> perhe- ja sosiaalipalvelut, neuropsykiatriset erityisvaikeudet, oppaat ja kuvat.

Oma piirros 2013. Piirretty ja valokuvattu Hanne Malkki. Mukaillen Lehtisare, S. 2012. Toimiva arki visuaalisin keinoin - Opas visuaalisuuteen lasten ohjauksessa. Tampereen kaupungin internetsivut.
<http://www.tampere.fi/perhejasosiaalipalvelut/neptunus.html>.

Paananen, M., Heinonen, J., Knoll, J., Leppänen, U. & Närhi, V. 2011. Maltti tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen ryhmäkuntoutus. Jyväskylä: Kopijyvä.

Puustjärvi, A. 2011. Vanhemmille annettavat ohjeet ADHD -lapsen ja -nuoren ohjauksesta. Julkaisussa: ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, lapsilla ja nuorilla). Käypähoito 9.1.2012. Viitattu 16.3.2013. <http://www.kaypahoito.fi> ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, lapsille ja nuorilla), hoito ja kuntoutus, (ks. sähköinen tausta-aineisto, 48).

Rajantie, J. & Perheentupa, J. 2005. Lastenterveys. Terveyskirjaston artikkeli 18.7.2005. Viitattu 28.9.2011. <http://www.terveyskirjasto.fi/>, Lastenterveys.

Rautamies, E., Laakso, M-L. & Poikonen P-L. 2011. Haastavasti käyttäytyvä lapsi - kodin ja päivähoiton kasvatusyhteistyö koetuksella. Teoksessa Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Toim. Aro, T. ja Laakso, M-L. Porvoo: Bookwell.

Saari, K. & Pulkkinen, M. 2009. Tule, tule hyvä kakku - kuvitettuja toimintaohjeita lapsen arkeen. Helsinki: Painotalo Miktor.

Serenius-Sirve, S. & Kippola-Pääkkönen, A. 2012. Lapsen tukeminen kotona, päivähoitossa ja muissa ryhmätilanteissa. Teoksessa ADHD diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Toim. Dufva, V. ja Koivunen, M. Juva: PS-kustannus.

Walden, A. 2006. "Muurinsärkijät" Tutkimus neurologisesti sairaan tai vammaisen lapsen perheen selviytymisen tukemisesta. Väitöskirja. Kuopion yliopisto. Sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan laitos. Kuopio: Kopijyvä.

Wallden, T., Blomqvist-Lyytikäinen, M., Hietala, T., Iisalo, P., Jalava, K., Kiviniemi, E-A., Lötjönen, K., Puhalainen, E., Rautakorpi, A-K., RiusalaA., Vanninen, J. & De Vocht, M. 2010. Lasten ja nuorten neuropsykiatristen häiriöiden hoitoketju. Hoitoketjut Kymenlaakson sairaanhoitopiiri 7.6.2010. Viitattu 20.8.2011. <http://www.terveysportti.fi/> lääkärintietokannat, Lasten ja nuorten neuropsykiatristen häiriöiden hoitoketju (KymSHP).

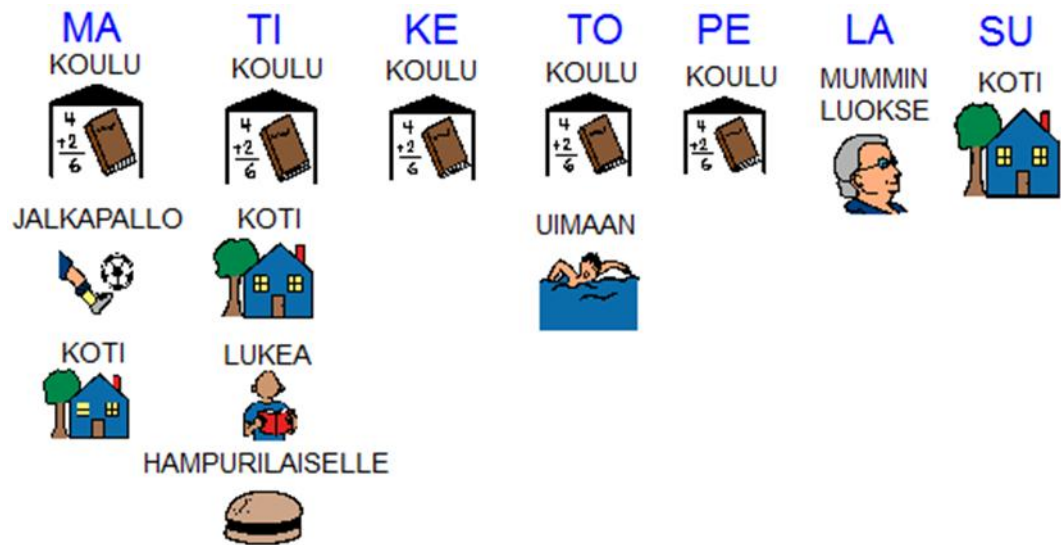
Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Voutilainen, A., Sourander, A. & Lundström, B. 2004. Lasten tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriö neuropsykiatrisena ongelmana. Aikakauskirja Duodecim 120, 22, 2672-9. Viitattu 23.8.2011. <http://www.terveysportti.fi/> aikakauskirja Duodecim, Lasten tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriö neuropsykiatrisena ongelmana.

Westerinen, H. 2009. ADHD. Lääkärin käsikirja 19.5.2009. Viitattu 22.8.2011. <http://www.terveysportti.fi/> ADHD, lääkärin käsikirja.

LIITTEET

Liite 1 Ennakointia arkeen päiväjärjestyksen avulla



Liite 2 sarjakuvapiirtäminen

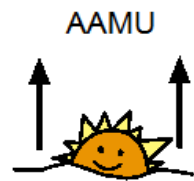


Oma piirros 2013

Liite 3 Tunteiden hahmotus ja impulsiivisuudenhallinta



Oppaat ja kuvat 2012

Liite 4 osittaminen

PUKEA PÄÄLLE



WC



ALUSHOUSUT



PESE KÄDET



T-PAITA



PESE HAMPAAT



HOUSUT



PUKEA



SUKAT



Liite 5 osittaminen "ensin" ja "sitten" sanoja käyttäen

ENSIN



LEIKITÄÄN

SITTEN



RUOKA

ENSIN



LÄKSYT

SITTEN



ULOS

Liite 6 Kuvat arkeen-opas

KUVAT ARKEEN

Opas ADHD-lasten vanhemmille kuvien

käytöstä



Keski-Suomen sairaanhoitopiiri

Hyvät lasten vanhemmat!

Tämä opas on tarkoitettu teille vanhemmat. Oppaassa annetaan keinoja lapsen toiminnan tukemiseen kotona kuvien avulla. Oppaan tarkoituksena on antaa vinkkejä kuvien käytöstä ADHD-lapsen oman toiminnan tukemisessa sekä miten kuvia voi käyttää tunteiden hahmottamisen apuna.

Sisältö

Kuvat avuksi

Sarjakuvakeskustelu

Päiväjärjestys kuvien avulla

Osittaminen

Lisätietoja

KUVAT AVUKSI

Kyky arvioida ja suunnitella omaa toimintaa saattaa olla ADHD-lapselle haastavaa. Tämä voi johtaa lapsen poukkoiluun virikkeiden ja impulssien perässä, hetken mielijoh-teesta toimimiseen sekä vaikeuksiin tehtävien loppuun-saattamisessa. Lapsen voi olla vaikea säädellä käyttäyty-mistään tilanteen vaatimusten mukaisesti. Pitkäjänteinen toiminta vaatii lapselta ennakointia ja suunnittelua sekä suunnitelman mukaan toimimista, oman toiminnan arvioin-tia sekä tehtävää häiritsevien tekijöiden huomiotta jättä-mistä. Impulsiivisuuden hallinnassa keskeistä on tunteiden hahmottaminen ja hyväksyttävien purkamiskeinojen käyt-täminen. Kuvat on todettu hyväksi keinoksi ADHD-lapsen ja hänen perheensä elämän helpottamisessa.

Uusia asioita omaksutaan paremmin, kun puheen tai tekstin lisäksi apuna käytetään kuvia. Kuva on puhetta konkreettisempi ja usein selkeämpi. Varsinkin lapsille visuaalisuus on hyvin tärkeää. Voitte käyttää kuvia puheen tukena muun muassa ajan, ympäristön, tilojen, henkilöiden ja toiminnan jäsentämisessä. Kuvien avulla lapselle voi kertoa myös tunteista ja tarpeista sekä kokemuksista. Niillä voi auttaa lasta motivoinnissa ja omatoimisuuteen tukemisessa. Niihin voi aina palata yhdessä lapsen kanssa. Kuvien avulla voitte onnistua lisäämään vuorovaikutusta lapsenne kanssa ja siten edistämään kielen ja sosiaalisten taitojen kehitystä. Kuvat voivat olla lehdestä leikattuja, valokuvia, piirrettyjä kuvia tai kuvaohjelmien kuvia.

Sarjakuvakeskustelu

Voitte tehdä lapsen kanssa sarjakuvakeskusteluja eli piirrettyjä toimintasuunnitelmia. Niillä voitte kuvata sosiaalista toimintaa ja siinä ilmeneviä normeja ja sääntöjä. Niiden tarkoituksena on kuvata syy-seuraussuhteita ja antaa keinoja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Siihen tarvitsette vain kynän ja paperia.

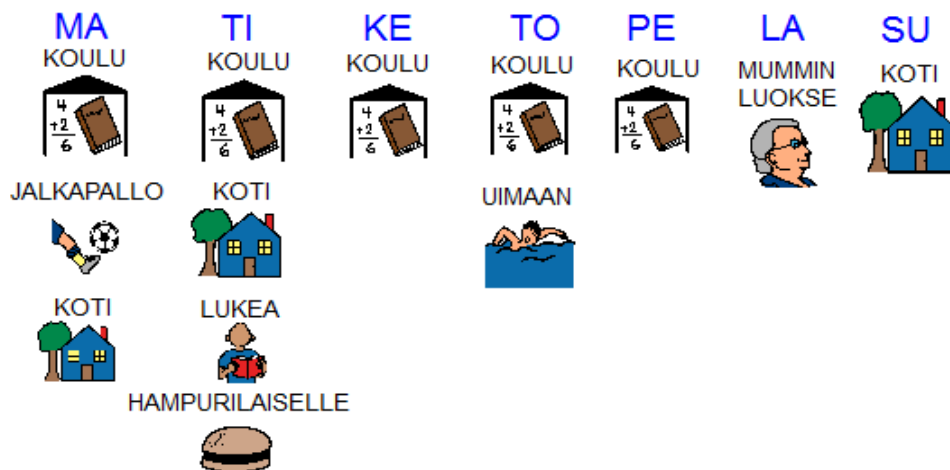


Piirustustaitoa ei tarvitse olla, tikkuukot riittävät. Sarjakuvakeskustelussa voitte piirtää kuvasarjan, jonka avulla lapsi voi

tulkita ja tunnistaa tunteita, tekemisiä ja sanomisia. Sen avulla kuvaillaan menneitä tapahtumia, tulevaa ja mitä tapahtuu tällä hetkellä.

Päiväjärjestys kuvien avulla

Päiväjärjestyksen tekemisellä tarkoitetaan päivän ohjelman suunnittelemista etukäteen. Voitte valita yhdessä lapsen kanssa arjen toiminnoista kertovia kuvia ja käydä ohjelma läpi lapsen kanssa aamuisin sekä palata siihen tarvittaessa päivän mittaan. Päiväohjelman avulla voitte lisätä lapsen turvallisuuden tunnetta ja helpotusta tilanteiden ennakoimiseen. Rutiinit ja ennakointi vähentävät ristiriitatilanteita. Päiväjärjestystä on hyvä harjoitella yhdessä lapsen kanssa, voitte esimerkiksi katsoa, mikä toiminto on käynnissä ja toiminnon jälkeen kääntää kuva ympäri. Päiväjärjestyksen voi laittaa näkyvälle paikalle esimerkiksi seinälle tai se voi olla kalenterissa, jota kuljetetaan mukana.



Osittaminen

Lapsen on yleensä helpompi hahmottaa tapahtumia ja asioiden kokonaisuuksia, kun niitä pilkotaan pienempiin osiin. Lapsen omatoiminen työskentely, esimerkiksi pukeminen tai aamutoimet, voi näin helpottua. Valmiit tai itse piirretyt kuvat ovat hyvä apu käsillä olevan tehtävän havainnollistamisessa. Lapsen kanssa edetään askel kerrallaan.

AAMU



WC



PESE KÄDET



PESE HAMPAAT



PUKEA



PUKEA PÄÄLLE



ALUSHOUSUT



T-PAITA



HOUSUT



SUKAT



Ja myös sellaiset sanat kuin "ensin" ja "sitten" helpottavat lapsen siirtymisen ennakkointia.

ENSIN



LEIKITÄÄN

SITTEN



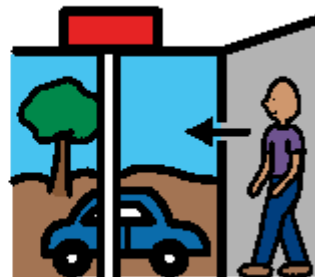
RUOKA

ENSIN



LÄKSYT

SITTEN



ULOS

Lisätietoja

www.tampere.fi/perhejasosiaalipalvelut/neptunus.html

www.papunet.net/materiaalit/kuvatyo_kalu

www.adhd-liitto.fi/

Saari, K. & Pulkkinen, M. 2009. Tule, tule hyvä kakku – kuvitettuja toimintaohjeita lapsen arkeen. Helsinki: Painotalo Miktor.

Opas on tehty opinnäytetyönä Jyväskylän ammattikorkeakoulussa (JAMK) yhteistyössä Keski-Suomen keskussairaalan Lastenneurologian poliklinikan kanssa.

Tekijä: Hanne Malkki 2013

Hoitotyönopiskelija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kuvat: Boardmaker Software Family, v. 6.0, 1981 - 2009 ja itse otetut kuvat

